

индивидуальным планом работы

группа Б I и В I спортивная гимнастика
тренер тренер Галестян А.С.

12.04 - 30.04, 2020г.

Цель. Занятия

- поддержание уровня Ф. П. обучающихся
- сохранение уровня Ф. К.
- Т. П.

Задачи.

- 1) Развитие координации, вынослив., скорость, сил. качеств
- 2) Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения... число посещения
оборудование коврик, матрас (бутовки) 1, 2 матраса

госты УТЗ	Содержание УТЗ	доzzi нов ание	орз. лет Указан.
--------------	-------------------	----------------------	---------------------

Суббота

1	2	3	4
подготовительная часть	прожки на шесте	бег на месте	10 мин прожки колен вместе, 20 раз прожки 90 градусов 50 раз. Бег колен вверх
Основная часть	гибкость наклон стоя 2 мин наклон сидя 2 мин упражнения руками 2 мин упражнения поперек 2 мин шост 2 мин	10 мин	сидя на полу на коврике руки вперед ноги носки прямые
Зачинная часть	Сидя подготовка приседания 28 раз попрыгать 25 раз отжимания 20 раз пресс 20 раз сгибания 20 раз	10 мин	все упражнения ноги вместе руки прямые прожечь вперед по 20 раз

<p>ноз. заст</p>	<p>100 стрижки без пролежней устороки бросками вперед назад</p>	<p>10 см</p>	<p>без варом руки на ноги во время бросков руки вперед ноги полны придавли.</p>
<p>основная засть</p>	<p>наклоны на посуд наклоны стоя и лежа 3х прям поперек лев прав одновременн по оторо.</p>	<p>10 см</p>	<p>каждое утро делается по 50 раз</p>
<p>Закреп.</p>	<p>Слова отжим 25 раз на разном х высота х положение ноги вперед основном стоя по 20 раз 3х раза</p>	<p>10 см</p>	<p>прямая спина с отжимной 20 сек</p>
<p>ноз. заст.</p>	<p>пролежни на месте с крючковым фрез руч. 2 мин.</p>	<p>10 см</p>	<p>ровное не терять темп</p>
<p>основн заст</p>	<p>мостики юна с поворотом и на наклоны (склад зки) спинаги отжимания по 25 раз стойте на здержании 1 мин. стойте у стены</p>	<p>10 см</p>	<p>через перекаты через полупрыжки 25 раз стойте спиной можно зацепить с стойки на голове. стойте лицом к стене. и спиной прислонив к стене</p>